

Sanction

Sanction # 19 608 de la Fédération de Natation du Québec

Comité / Committee

Directeur de rencontre/Meet Manager:

Lyne Lebel
(514) 891 6530
leblyn@gmail.com

Officiels / Officials:

Marie-Christine Potvin
(514) 775-6564
potvinmc@hotmail.com

Accueil des clubs / Clubs' reception

Chaque club est invité à se rendre à la table du commis de course à son arrivée pour récupérer ses programmes et acquitter ses frais d'inscription. Nous vous rappelons que le chèque doit être fait au nom de **CALAC**.

*Each club is invited to the Clerk of course table to pick up its programs and remit its registration fees. Please note that the cheque must be made to the order of **CALAC**.*

Réunion des entraîneurs/Coaches meeting

Il y aura une réunion avec la directrice de rencontre et le juge-arbitre avant le début de la rencontre à 8 h45 **dans le bureau de la piscine**. Un entraîneur par club doit s'y présenter.

*The coaches' meeting with the Meet Director and the Referee will be held before the beginning of the meet at 8h45 **in the pool office**. One coach per club must attend.*

Échauffements/Warm-ups

Voir la procédure en annexe au bulletin technique.

Durant la période d'échauffement, le nageur doit se GLISSER dans l'eau PIEDS EN PREMIERS, de façon sécuritaire. PAS DE SAUT NI DE PLONGEON.

Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la session.
Le règlement CSW 2.1.6.5 sera en vigueur

La période d'échauffement débute à 8h00 pour une durée de 45 minutes. Les couloirs 1 à 5 de chacun des bassins sont réservés pour la circulation en cercle. Le couloir 6 de chacun des bassins est réservé pour les « sprint » avec départ plongé autorisé et la circulation se fait à sens unique. Il n'y a pas d'assignation de couloir. On demande aux entraîneurs de respecter le ratio de 20 nageurs maximum par couloir.

Please refer to the warm up procedure attached to the Technical bulletin.

**During warm-up period swimmer must SLIDE in the water FEET FIRST in a cautious manner
NO JUMP NO DIVING**

*Swimmers at fault will be removed from their first event
Rule CSW 2.1.6.5 will apply*

The warm up session starts at 8:00 and last 45 minutes. Lanes 1 to 5 in each pool will be used for circle swimming. Lane 6 of each pool is reserved for "sprint" with diving start and one-way swimming only. There will be no assignment of lanes during warm ups. Coaches are requested to respect the maximum 20 swimmers per lane ratio.

Déroulement de la rencontre / Course of the meet

Toutes les épreuves sont des finales par le temps.
Toutes les épreuves se nagent senior du plus lent au plus rapide.
Toutes les épreuves se nagent dans le bassin profond.

*All events are timed-finals.
All events are senior from slowest to fastest.
All events are held in the deep pool.*

Retraits / Scratches

Les forfaits doivent être faits au plus tard en avisant le commis de course **30 minutes avant le début de la session.**

*Scratches must be made with the Clerk de Course no later than **30 minutes before the start of the session.***

Confirmation de présence / Positive check-in

*Pour les épreuves de 400 libre et 400 QNI, les nageurs doivent confirmer leur présence **30 minutes avant le début de la session** sur les feuilles prévues à cet effet.*

*With respect to the 400 free and 400 IAM events, swimmers must confirm their participation **30 minutes before the beginning of the session** on the sheets provided to that effect.*

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats sont disponibles via l'application SplashMe. Les résultats sont aussi affichés dans le corridor près des vestiaires.

Les trois premiers de chaque épreuve individuelle admissible à la sélection des Jeux du Québec recevront une médaille.

Les médailles seront remises au fur et à mesure, lorsque les résultats seront officiels.

*The results will be posted on SplashMe and on the wall near the locker rooms.
The 3 first positions of each event eligible for the Quebec Games selection will receive a medal.
Medals will be given during the course of the meet once results are officials.*

Autres renseignements / Miscellaneous information

Seul les entraîneurs, les officiels et les nageurs ont accès à la piscine. Tous les spectateurs doivent être dans les estrades. **Les estrades sont réservées en priorité aux spectateurs.**

Les vestiaires ouvriront 15 minutes avant le début de l'échauffement et les estrades au début de l'échauffement. Les effets personnels dans les vestiaires et sur le bord de la piscine sont sous la responsabilité de chaque participant. Nous ne sommes pas responsables des vols qui pourraient survenir.

Nous demandons la collaboration de tous afin de garder les installations propres.

*Only coaches, swimmers and officials have access to the pool. All spectators must be in the stands. **Seatings in the stands are reserved primarily for spectators.***

Locker rooms will open 15 minutes before warm up and the stands will open at the beginning of the warm up session. Personal effects stored in the lockers and on the pool deck are the responsibility of each participant. We are not responsible for lost or stolen items.

We would appreciate your assistance in keeping the facilities tidy.

Horaire

Horaire session n° 1 - Bassin Profond - Tous

2016-06-04 - 9:00

Echauffement: 8:00 à 8:45

Départ des chefs d'équipes: 8:45

9:00	1.	400m Libre	Dames	Finale directe	11 +	0:20	3 Séries
9:20	2.	400m Libre	Messieurs	Finale directe	11 +	0:10	2 Séries
9:30	106.	50m Brasse	Messieurs	Finale directe	11 - 20	0:05	1 Série
9:35	7.	100m Brasse	Dames	Finale directe	11 +	0:10	6 Séries
9:45	8.	100m Brasse	Messieurs	Finale directe	11 +	0:10	5 Séries
9:55	9.	200m Papillon	Dames	Finale directe	11 +	0:10	2 Séries
10:05	10.	200m Papillon	Messieurs	Finale directe	11 +	0:10	2 Séries
10:15	15.	100m Libre	Dames	Finale directe	11 +	0:10	7 Séries
10:25	114.	100m Libre	Messieurs	Finale directe	11 - 20	0:05	1 Série
10:30	16.	100m Libre	Messieurs	Finale directe	11 +	0:10	6 Séries
10:40	17.	200m 4 nages	Dames	Finale directe	11 +	0:10	3 Séries
10:50	18.	200m 4 nages	Messieurs	Finale directe	11 +	0:10	2 Séries
11:00	19.	100m Dos	Dames	Finale directe	11 +	0:05	4 Séries
11:05	20.	100m Dos	Messieurs	Finale directe	11 +	0:10	5 Séries
11:15	25.	50m Libre	Dames	Finale directe	11 +	0:10	6 Séries
11:25	124.	50m Libre	Messieurs	Finale directe	11 - 20		1 Série
11:25	26.	50m Libre	Messieurs	Finale directe	11 +	0:05	7 Séries
11:30	27.	200m Brasse	Dames	Finale directe	11 +	0:20	4 Séries
11:50	28.	200m Brasse	Messieurs	Finale directe	11 +	0:10	3 Séries
12:00	132.	50m Dos	Messieurs	Finale directe	11 - 20		1 Série
12:00	33.	200m Libre	Dames	Finale directe	11 +	0:20	5 Séries
12:20	34.	200m Libre	Messieurs	Finale directe	11 +	0:10	3 Séries
12:30	35.	200m Dos	Dames	Finale directe	11 +	0:10	3 Séries
12:40	36.	200m Dos	Messieurs	Finale directe	11 +	0:15	4 Séries
12:55	37.	100m Papillon	Dames	Finale directe	11 +	0:10	5 Séries
13:05	38.	100m Papillon	Messieurs	Finale directe	11 +	0:05	4 Séries
13:10	39.	400m 4 nages	Dames	Finale directe	11 +	0:15	2 Séries
13:25	40.	400m 4 nages	Messieurs	Finale directe	11 +	0:15	2 Séries
13:40		Fin de session			Durée totale	4:40	



PROCÉDURES DE SÉCURITÉ POUR L'ÉCHAUFFEMENT EN COMPÉTITION

La direction de la compétition pour toutes les compétitions sanctionnées de natation canadienne doit s'assurer que les procédures de sécurité sont appliquées. Les entraîneurs, les nageurs et les officiels sont responsables de respecter ces procédures pendant toutes les périodes d'échauffement prévues. On demande aux entraîneurs d'encourager les nageurs à coopérer avec les contrôleurs de la sécurité.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL:

- Les nageurs doivent entrer dans l'eau **LES PIEDS LES PREMIERS** d'une manière prudente, en n'entrant qu'à une extrémité de départ ou de virage et à partir d'une position debout ou assise.
- Courir sur le bord de la piscine ou les entrées en courant dans le bassin de la piscine sont interdits.
- La direction de la compétition peut désigner l'utilisation de couloirs de vitesse ou de rythme pendant la période d'échauffement. Une telle utilisation du couloir doit être communiquée par un avis pré-compétition, une annonce ou une affiche sur le bord de la piscine.
- Les départs en plongeant ne sont permis que dans les couloirs désignés de vitesse.
- De la natation à sens unique seulement à partir de l'extrémité de départ dans les couloirs de vitesse est permis.
- Des avis ou des barrières doivent être placés sur les blocs de départ pour indiquer qu'il n'y a pas de plongeon pendant l'échauffement.

ÉQUIPEMENT:

- Les planches de battement, les bouées de traction, les bandes de chevilles et les tubas peuvent être utilisés au cours de la période d'échauffement prévue.
- La direction de la compétition peut permettre l'utilisation de la vitesse aidée d'un tube ou d'une corde dans les couloirs désignés et pendant les périodes spécifiques d'échauffement uniquement. Les entraîneurs sont responsables de la fiabilité et de l'utilisation de l'équipement.
- Les palettes, les poches de retenue et les palmes ne sont pas permises pendant aucun moment de l'échauffement.

VIOLATIONS:

- Les nageurs qui sont vus par un contrôleur de la sécurité en train de plonger ou d'entrer dans l'eau d'une manière dangereuse seront retirés sans avertissement de leur première épreuve après la période d'échauffement au cours de laquelle la violation s'est produite.
- Dans le cas d'une deuxième faute pendant la même compétition, le nageur sera retiré de la compétition au complet. Une sanction disciplinaire provinciale ou un rapport peut être rempli.

CONTRÔLEUR DE LA SÉCURITÉ:

Le contrôleur de la sécurité est un poste avec une formation désigné par la direction de la compétition.

Les contrôleurs de la sécurité doivent:

- Être visibles en portant une veste de sécurité
- Être situés à chaque extrémité du bassin de compétition et, quand c'est applicable, être situés de la même manière dans les bassins d'échauffement désignés quand des échauffements pré-compétition sont prévus.
- Surveiller activement toutes les périodes prévues d'échauffement dans le bassin de compétition.
- Assurer que les participants respectent les procédures de sécurité lors de l'échauffement et rapporter les violations au juge-arbitre.

AVIS À PROPOS DES PARANAGEURS:

On demande aux entraîneurs d'aviser les contrôleurs de la sécurité s'il y a des paranageurs qui participent à l'échauffement quand c'est nécessaire et à la discrétion de l'entraîneur.

La déclaration suivante doit apparaître dans tous les dossiers d'information des compétitions sanctionnées de Natation Canada et les avis affichés:

«LES PROCÉDURES DE SÉCURITÉ DE NATATION CANADA POUR LES ÉCHAUFFEMENTS DES COMPÉTITIONS SERONT EN VIGUEUR DANS CETTE COMPÉTITION»



COMPETITION WARM-UP SAFETY PROCEDURES

Meet Management for all sanctioned Canadian swimming competition must ensure the following safety procedures are applied. It is incumbent on coaches, swimmers, and officials to comply with these procedures during all scheduled warm-up periods. Coaches are requested to encourage swimmers to cooperate with Safety Marshals.

GENERAL WARM-UP:

- Swimmers must enter the water **FEET FIRST** in a cautious manner, entering from a start or turn end only and from a standing or sitting position.
- Running on the pool deck and running entries into the pool tank are prohibited.
- Meet Management may designate the use of sprint or pace lanes during the scheduled warm-up time. Any such lane usage must be communicated either in pre-competition handout, announcement or deck signage.
- Diving starts shall be permitted only in designated sprint lanes.
- Only one-way swimming from the start end of sprint lanes is permitted.
- Notices or barriers must be placed on starting blocks to indicate no diving during warm-up.

EQUIPMENT:

- Kick Boards, Pull-Buoys, Ankle Bands, and Snorkels are permitted for use in the scheduled warm-up time.
- Meet Management may permit use of tubing or cord assisted sprinting in designated lanes and during specific times of the warm-up only. Coaches are responsible for equipment reliability and use.
- Hand paddles, drag chutes, and flippers / fins are not permitted during any warm-up at any time.

VIOLATIONS:

- Swimmers witnessed by a Safety Marshal diving or entering the water in a dangerous fashion will be removed without warning from their first event following the warm-up period in which the violation occurred.
- In the case of a second offense during the same competition the swimmer will be removed from the competition in its entirety. A provincial disciplinary action or report may be filed.

SAFETY MARSHALS:

The Safety Marshal is a trained position designated by Meet Management. Safety Marshals shall:

- Be visible by safety vest
- Be situated at each end of the competition tank and when applicable, similarly situated in designated warm-up tanks when pre-competition warm-ups are scheduled.
- Actively monitor all scheduled warm-up periods.
- Ensure participants comply with warm-up safety procedures and report violations to the Referee.

PARA-SWIMMER NOTIFICATION:

Coaches are requested to notify Safety Marshals of any Para-swimmers participating in warm-ups where necessary and at the coach's discretion.

The following statement must appear in all Swimming Canada sanctioned meet information and posted notices:

"SWIMMING CANADA WARM-UP COMPETITION SAFETY PROCEDURES WILL BE IN EFFECT AT THIS MEET."